

COVID-19 PANDEMİSİ VE UYKUDA SOLUNUM BOZUKLUKLARINDA PAP CİHAZI KULLANIMI

TÜSAD UYKU BOZUKLUKLARI ÇALIŞMA GRUBU GÖRÜŞÜ

COVID-19 VE UYKUDA SOLUNUM BOZUKLUKLARI

- Coronavirüslerin neden olduğu ve 2019 yılının sonunda ortaya çıkan, önce üst solunum yollarına, ardından başlıca akciğerlere yerleşerek tüm sistemlerde hafif-ağır şiddette enfeksiyon bulgularıyla seyreden tabloya COVID-19 hastalığı denilmektedir.
- Obstrüktif Uyku Apne Sendromu (OSAS) başta olmak üzere uykuda solunum bozukluğu olan olguların önemli bir kısmı her gece pozitif havayolu basıncı (PAP: Positive Airway Pressure) üreten cihazlarını düzenli kullanmak zorundadırlar. Uyku sırasında üst solunum yolunun açık kalmasını sağlayan PAP cihazları (CPAP, BPAP vb.) OSAS dışında, Santral Uyku Apne Sendromu, Obezite Hipoventilasyon Sendromu, KOAH ve Nöromusküler Hastalıklara bağlı gelişen solunum yetmezliklerinde kullanılan hayat kurtarıcı tedavi seçenekleridir.
- Pandemi sürecinde PAP cihazı kullanıyorsanız ve aktif solunum yolu enfeksiyonunuz varsa; cihazınızı kullanma, cihazınızın temizliği ve aile bireylerini enfekte etme gibi konularda endişeleriniz olabilir. Bu endişelerinizi gidermek ve tedavinizi daha güvenli hale getirmek için evde uygulayabileceğiniz bir takım yöntemler ve almanız gereken önlemler aşağıda sunulmuştur.

EVDE COVID-19 TEDAVİSİ VE PAP CİHAZI KULLANIMI

- PAP cihazlarının COVID-19 enfeksiyonunu ağırlaştırdığına dair henüz bir kanıt gösterilmemiştir. Hastalık sırasında önceki üst solunum yolu enfeksiyonlarında olduğu gibi ciddi burun tıkanıklığı, burun akıntısı, boğazda şişlik durumları yoksa cihazınızı kullanmaya devam edin.
- Burun tıkanıklığı, hapşırma ve öksürme sırasında basınçlı bir cihazı kullanmak gerçekten zor olabilir. Burnunuz tıkanırsa; burun spreyleyinizi (ipratropium veya steroid içeren burun spreyleyleri vb.) veya burun bantlarını kullanabilirsiniz. Yine tuzlu su içeren deniz suyu damlaları rahatlamaya neden olacaktır.
- Tedaviye rağmen üst solunum yolu tıkanıklığınız düzelmiyorsa cihazınızı birkaç gün kullanmamanızın sakıncası yoktur. Maske kullanımı ile ilgili sıkıntılarınızda takip eddiğiniz uyku merkezini telefon yoluyla arayarak sorularınızı sorabilirsiniz.
- Cihazınızı tolere edebildiğiniz sürece düzenli kullanmaya çalışın. COVID-19 testiniz pozitifse evinizde kendinizi karantinaya alın, dışarıya çıkmayın, yatak odanızı başka birisiyle paylaşmayın. Banyonuzu, oturma odanızı, yaşam alanlarınızı ayırmaya çalışın. Hem hastalık sürecinde ve hem iyileştikten sonra insanlarla aranızda sosyal mesafenizi korumaya devam edin.
- COVID-19' a neden olan coronavirüsler %0,1 oranında sulandırılmış çamaşır suyuna, %61-70'lik alkol solüsyonlarına veya %0,5'lik hidrojen perokside oldukça duyarlıdır. Aktif hastalığınız süresince cihazınızın, maskenizin ve diğer ekipmanların temizliğini her gün düzenli bir şekilde yapın, aksatmayın.
- Virüsün ultraviyole ışığa duyarlı olması nedeniyle gün içinde odanızı ve yaşadığınız ortamları güneş alacak şekilde sık sık havalandırın.
- Cihazınızın dışında yaşadığınız ortamdaki yüzeyleri de yukarıda içerikleri belirtilen dezenfektanlarla düzenli olarak her gün temizleyin.
- Cihazınız ile aynı odada başkasına ait özel eşya (havlu, cep telefonu, bilgisayar vb. bulundurmayın).
- Cihazınızı yüzünüze yerleştirmeden önce ve sonra ellerinizi mümkünse yıkayın ya da el dezenfektanı ile temizleyin. Cihazınızı sabah çıkartıp temizliğini yaptıktan sonra yine ellerinizi yıkayın.
- Her kullanımdan sonra düzenli olarak cihazınızın dış yüzeyini silin. Isıtıcı-nemlendirici ünitesini, maskenizi, devrenizi, filtrenizi, burun yastıkçıklarınız dahil tüm ekipmanı yukarıda tanımlanan etkinliği kanıtlanmış dezenfektanlarla temizleyin. Temizlediğiniz parçaları tek kullanımlık kurulumcularla (kağıt havlu gibi) kurulumcu.
- Isıtıcı-nemlendiricilerde ideal olarak saflaştırılmış sular kullanılmaktadır. Kısıtlamalardan dolayı saf suyun temini zor ise kaynatılmış, oda havası ısıtılmasına getirilmiş suları da kullanabilirsiniz. Isıtıcı-nemlendiricinin kalsiyum, kireç gibi minerallerin birikmesi nedeniyle kullanamayacak duruma geldiye yenisini temin edin.
- Hastalığınızın 4-5 gün içerisinde düzelmediyse ve bu süreçte cihazınızı her gün kullandıysanız, cihaz ve ekipman temizliğini günlük bile yapıyor olsanız dezenfektan işlemleri yeterli olmayabilir. Maske, devre ve diğer ekipmanlarınızı yeniden temin etmek için girişimde bulunun.
- PAP cihazları yüksek basınçlı ve yüksek devirli cihazlar olması nedeniyle nefes verme ile ortama yayacağınız virüsler normal soluk verme ile havaya salacağınız virüslerden çok daha fazla sayıda olabilir. Lütfen bu riski gözardı etmeyin! Covid-19'a neden olan virüsün cansız yüzeylerde de uzun süre yaşamını sürdürebilmesi nedeniyle iyileştiginize emin olduktan sonra kullandığınız odayı detaylıca temizleyin.
- COVID-19 nedeniyle uyanıklık ve istirahatte nefes darlığı geliyorsa acil servise başvurun. Hastaneye yatmanız gerekiyorsa; mutlaka PAP cihazınızı ve eklentilerini yanınızda götürün. Maske veya ekipman değişikliği gerekiyorsa hastaneye ait malzemelerden doktorunuz gerekli değişiklikleri yapacaktır. Bazı durumlarda PAP cihazınızı devam ettirmek yerine doktorunuz sizi monitorize ederek daha yakından takip edecektir.
- Yüksek yastık ile uyuma, burun tıkanıklığını önleyen tedavi stratejileri, yüksek bulaş riski taşıdığınız aktif hastalık döneminde PAP cihazları yerine tercih edilebilir.
- Ülkemiz dünya ülkeleri içinde %2,3'lük ölüm oranı ile en düşük ölüm oranına sahip ülkeler arasındadır, panik yapmayın. Lütfen hastalık sırasında soğuk kanlılığınızı koruyun, en kısa sürede iyileşeceğinizden emin olun.